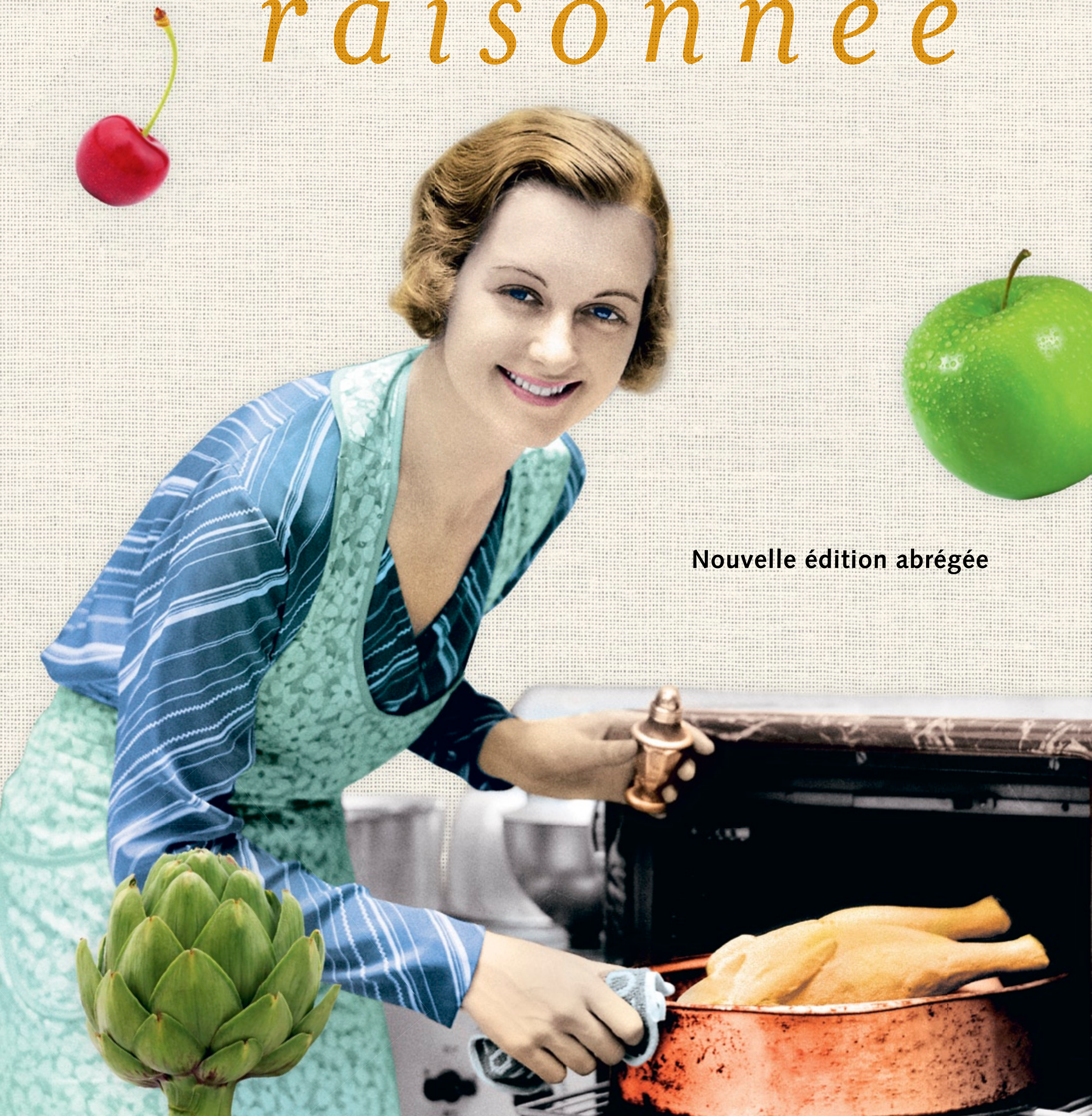
LA CUISINE
raisonnée



Nouvelle édition abrégée



Les entrées

Les soupes et les potages

BOUILLON DE VIANDE ET CONSOMMÉ

Le bouillon s'obtient par le passage des substances solubles de la viande, ou des légumes, dans l'eau de cuisson. Afin de favoriser ce passage, il faut éviter la coagulation des protides de la viande. Pour cela, on place la viande dans l'eau froide, on amène lentement à ébullition, puis on laisse mijoter longuement, jusqu'à complète extraction des sucs. C'est la cuisson par expansion.



Recette de base

1 kg (2 lbs) de viande et 1 kg (2 lbs) d'os
4 litres d'eau froide (16 tasses)
2 oignons et autres légumes (carotte, céleri, feuilles de céleri)

Assaisonnements au choix (persil, thym, feuilles de laurier, clous de girofle, etc.). Le bouillon est ordinairement préparé en assez grande quantité.

Choix de la viande

La viande des parties moins tendres d'une carcasse coûte moins cher, mais est plus riche en matières extractives et plus propre à fournir un bouillon savoureux. La cuisson longue, à feu doux, lui convient tout particulièrement.

Morceaux à employer : flanc, jarret, cou, queue ; os et parures de viande ; abattis et os de volaille.

Préparation

► Essuyer la viande avec un linge humide très propre. Laver l'os à l'eau froide ; une brosse aide à mieux nettoyer, sinon, gratter la surface avec un couteau.
► Placer la viande et les os dans une grande marmite.
► Ajouter l'eau froide et le sel. Couvrir la marmite.
► Chauffer lentement jusqu'au point d'ébullition.
► Préparer les légumes et les ajouter ainsi que les assaisonnements.
► Laisser mijoter de trois à quatre heures, la marmite toujours couverte pour conserver la saveur et éviter une trop grande évaporation.
► Couler le bouillon dans une passoire couverte ou non d'une mousseline de coton.

Dégraissage

Le dégraissage est toujours nécessaire ; il rend le bouillon plus digestible.

Le gras, plus léger que l'eau, monte à la surface dès que le bouillon cesse de mijoter. Il forme des yeux sur le bouillon tiède et une couche d'un blanc jaunâtre sur le bouillon complètement refroidi.

Cette couche solide de graisse s'enlève facilement à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. S'il faut dégraisser un bouillon partiellement refroidi, le gras liquide, reconnaissable à son aspect caractéristique, est enlevé à l'aide d'une écumoire ou d'un papier kraft, absorbant et propre.

Conservation

Lorsqu'il est refroidi, le bouillon est placé au réfrigérateur. Il se conserve une semaine tout au plus. On peut également le congeler.

Utilisation

Le bouillon sert de base à la plupart des potages et à un certain nombre de sauces. Clarifié, il est utilisé pour les consommés et les viandes en gelée.

Clarification

► Ajouter au bouillon froid dégraissé, après les avoir écrasées, deux ou trois coquilles d'œufs fraîchement cassés ou un blanc d'œuf légèrement battu avec un peu d'eau froide.

► Chauffer jusqu'à ébullition, agitant légèrement avec une spatule.
► Laisser mijoter, et non bouillir, pendant 8 à 10 minutes. Le blanc d'œuf absorbe toutes les particules qui nuiraient à la limpidité.
► Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes.
► Couler dans une mousseline. Le bouillon est prêt à utiliser.

Le consommé est un bouillon réduit, par cuisson prolongée, à la moitié de son volume.

POTAGES À BASE DE BOUILLON DE VIANDE

Ces potages sont des aliments composés d'un bouillon de viande auquel on ajoute, au choix, des céréales, des pâtes ou des légumes. Ces garnitures, assez fades en elles-mêmes, reçoivent leur saveur du bouillon.

Mode général de préparation

Quantité de liquide

Le potage requiert en moyenne 125 ml (½ t) de liquide par portion. Ce liquide, c'est d'abord le bouillon. Selon sa concentration, il s'emploie seul ou coupé d'une

Garnitures	*Quantité pour 1 litre de liquide (4 t)*	*Temps approximatif de cuisson*
CÉRÉALES		
Riz	50 ml (¼ t)	20 min
Orge	50 ml (¼ t)	2 h
Gruau d'avoine	50 ml (¼ t)	15 min
PÂTES		
Coquilles, étoiles, lettres	50 ml (¼ t)	20 min
Vermicelle	75 ml (⅓ t)	20 min
LÉGUMES ÉMINCÉS	250 ml (1 t)	15 min
ASSAISONNEMENTS AU CHOIX		
Fines herbes : persil, cerfeuil, sarriette. Oignon, poireau, ciboulette, échalotes. Sel, poivre, sel et poivre de céleri.		

certaine quantité d'eau, de préférence de l'eau de cuisson de légumes ou encore de jus de tomate, à cause des vitamines et des sels minéraux qu'ils contiennent.

Préparation

- Commencer à préparer le potage assez tôt pour donner à la garniture le temps de cuire.
- Chauffer jusqu'au point d'ébullition le bouillon déjà préparé.
- Ajouter la garniture, en pluie si elle se compose de céréales, de pâtes, et les condiments.
- Cuire le temps requis.
- Goûter, assaisonner au besoin et ajouter le persil avant la fin de la cuisson.
- Servir très chaud dans des assiettes creuses réchauffées.



POTAGES À BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES

Recette de base

250 ml (1 t) de légumes émincés
oignon, fines herbes, sel, poivre
1 litre (4 t) de liquide
beurre

Préparation

► À tout bouillon de légumes, coulé ou non, on peut ajouter les garnitures proposées pour les bouillons de viande.

► Couper l'oignon, râper ou émincer les légumes.

► Fondre le gras dans la marmite et y faire dorer l'oignon et les légumes. Pour obtenir un bouillon sans trace de matière grasse, omettre cette opération.

► Ajouter le liquide froid : eau naturelle, eau de cuisson de légumes, jus de tomate, seuls ou en mélange.

► Ne pas craindre d'ajouter un bouquet composé de fines herbes, de feuilles de laitue, de céleri ou d'autres feuilles vertes. Assaisonner. Si le bouillon ne doit pas être coulé, le bouquet sera lié ou mis dans un sac.

► Amener lentement au point d'ébullition et laisser mijoter au moins une heure à couvert.

► Vérifier l'assaisonnement.

► Couler le bouillon dans une passoire fine recouverte d'une mousseline de coton si on veut le servir sans les légumes. Autrement, il suffit d'enlever le bouquet.



Bouillon de bœuf

1 kg (2 lbs) de jarret de bœuf
1 kg (2 lbs) d'os
1 poireau, 1 oignon grillé
1 oignon piqué de clous de girofle
2 branches et feuilles de céleri
1 bouquet garni, sel, poivre
parures de légumes

Préparer la viande et les os.

Les déposer dans une grande marmite, ajouter 2 litres (8 t) d'eau froide.

Mettre sur le feu et amener progressivement à ébullition, sans couvrir.

Écumer, saler, poivrer, ajouter les légumes. Couvrir.

Laisser mijoter trois heures et plus.

⊙ Pour un bouillon brun, procéder de la même manière, sauf au début : faire brunir la viande et les os au four avec du gras avant de les déposer dans la marmite.

Bouillon de poulet

1 poulet et ses abattis
1 oignon, 1 poireau
2 branches de céleri (avec ses feuilles)
1 carotte
bouquet garni, sel, poivre

Placer tous les ingrédients dans une marmite.

Recouvrir d'eau froide.

Laisser mijoter environ 1 heure à couvert.

Retirer la viande de poulet, remettre la carcasse dans la marmite, couvrir.

Continuer la cuisson environ 1 à 1 ½ heure.

⊙ Le poulet pourra être servi en fricassée, en petite marmite ou en salade ; s'assurer alors que la viande est tendre et assez cuite.

Potage au poulet

500 ml (2 t) de bouillon de poulet
250 ml (1 t) de bouillon de bœuf
50 ml (1/4 t) de petits pois
125 ml (1/2 t) de poulet cuit
sel, poivre, persil haché

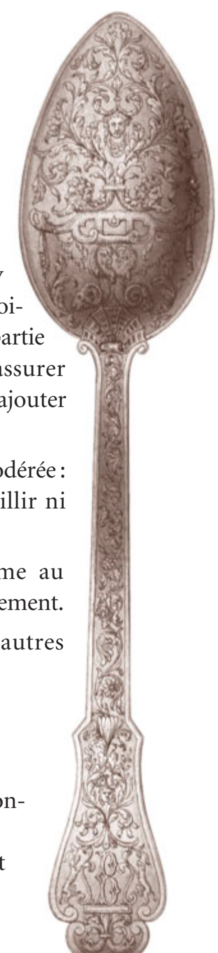
Clarifier le bouillon (page 22).

Ajouter les pois et les assaisonnements.

Chauffer le bouillon au point d'ébullition.

10 à 15 minutes avant de servir, ajouter le poulet coupé en cubes et le persil haché.

Consommé à la royale



GARNITURE

75 ml (1/3 t) de bouillon tiède
1 jaune d'œuf
1 œuf
assaisonnements

Battre l'œuf et le jaune d'œuf, y incorporer le bouillon, saler et poivrer. Verser ce mélange dans la partie supérieure d'un bain-marie, s'assurer qu'il ait 1 cm d'épaisseur, sinon ajouter du bouillon.

Cuire au bain-marie à chaleur modérée : la préparation ne doit pas bouillir ni brunir à la surface.

Retirer quand le tout est ferme au toucher ; laisser refroidir complètement.

Tailler en cubes ou donner d'autres formes au choix.

CONSOMMÉ

1 litre (4 t) de consommé

Chauffer le consommé et l'assaisonner. Verser dans la casserole ; y déposer les garnitures au moment de servir.

Soupe à l'oignon à la française

2 c. à soupe de beurre
4 gros oignons tranchés
1 1/4 litre (5 t) de bouillon
4 tranches de pain
75 ml (1/3 t) de gruyère râpé

Fondre le beurre. Faire sauter les oignons sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.

Ajouter le bouillon. Vérifier l'assaisonnement.

Laisser mijoter 30 à 45 minutes.

Faire sécher les rondelles de pain au four.

Verser la soupe dans de petits caquelons individuels ou dans une soupière allant au four.

Déposer les rondelles de pain sur la soupe.

Saupoudrer de fromage râpé.

Gratiner sous le gril ou au four à 200 °C (400 °F).

Bouillon aux tomates

300 ml (1 1/4 t) de tomates
1/2 c. à thé de sucre
sel, poivre, feuille de laurier
1 branche de céleri
500 ml (2 t) de bouillon ou d'eau
1 oignon haché fin
1 c. à soupe de fécule de maïs

Cuire tous les ingrédients, sauf la fécule, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Passer au tamis et laisser mijoter 8 à 10 minutes.

Délayer la fécule dans une même quantité d'eau froide et l'ajouter à la préparation.

Cuire quelques minutes en brassant.

Servir avec des croûtons passés au beurre.

Soupe au chou

500 ml (2 t) de chou
1 1/4 litre (5 t) de bouillon
sel, poivre, fines herbes

Couper le chou en fines lanières. Le blanchir 2 minutes.

L'égoutter. Chauffer le bouillon, ajouter le chou.

Laisser mijoter 20 à 25 minutes. Vérifier l'assaisonnement. Servir très chaud.

Potage printanier

1 à 2 c. à soupe de beurre
125 ml (1/2 t) de navet en dés
125 ml (1/2 t) de céleri haché fin
125 ml (1/2 t) de tomates
50 ml (1/4 t) de radis émincés
50 ml (1/4 t) de poireau émincé
1 1/2 litre (6 t) de bouillon
50 ml (1/4 t) de vermicelle ou de riz
assaisonnements

Chauffer le beurre.

Dorer les légumes en agitant constamment.

Verser le bouillon chaud.

Assaisonner et laisser mijoter.

Ajouter du vermicelle ou du riz si le potage n'est pas assez consistant.

Laisser mijoter 10 minutes pour cuire le vermicelle ou 30 minutes pour le riz.

Soupe au riz aux tomates

750 ml (3 t) de tomates
1 c. à thé de sucre
750 ml (3 t) de bouillon
75 ml (1/3 t) de riz
assaisonnements

Chauffer les tomates avec le sucre ; réduire à 500 ml (2 t).

Ajouter le bouillon, le chauffer au point d'ébullition.

Ajouter le riz en pluie. Assaisonner.

Cuire environ 30 minutes.

Soupe à l'orge

Eau bouillante
75 ml (1/3 t) d'orge
1 1/4 litre (5 t) de bouillon
sel, poivre, fines herbes

Blanchir l'orge à l'eau bouillante.

Chauffer le bouillon, ajouter l'orge en pluie.

Cuire 30 à 40 minutes. — Plus si nécessaire.

⊙ Le bouillon du pot-au-feu peut servir pour cette soupe.

⊙ On peut aussi ajouter des morceaux de viandes ou de légumes déjà cuits pour changer cette soupe en un repas très nourrissant.

Soupe au pain

1 oignon
3 c. à soupe de gras
1 1/4 litre (5 t) d'eau bouillante
1 c. à soupe de riz
250 ml (1 t) de pain séché
sel, poivre, fines herbes

Faire revenir l'oignon dans le gras.

Ajouter eau bouillante, riz, pain et assaisonnements.

Laisser mijoter doucement pendant 45 minutes.

Servir très chaud.

Soupe aux pois

250 ml (1 t) de pois secs
125 g (1/4 lb) de lard salé
1 oignon en cubes
bouquet garni
sel, poivre
persil

Tremper les pois à l'eau froide environ 12 heures ou les préparer tel qu'indiqué (page 55).

Mettre le lard salé dans une casserole et couvrir d'eau froide. Amener au point d'ébullition, égoutter.

Mettre dans une marmite les pois, 1 ½ litre (6 t) d'eau froide, le lard en tranches ou en cubes, l'oignon, le bouquet garni. Laisser mijoter environ 2 heures.

Ne saler la soupe que quand les pois sont presque cuits, le sel risque de les durcir et de les empêcher de cuire.

Pour obtenir une purée de pois, passer au tamis.

Au moment de servir, ajouter le persil.

⊙ On peut utiliser des pois à cuisson rapide, maintenant sur le marché ; ceux-ci ne demandent pas de trempage et donnent une très belle et très bonne soupe aux pois.

Potage parmentier

2 c. à soupe de beurre
500 ml (2 t) de pommes de terre
250 ml (1 t) de poireau ou d'oignon
sel, poivre
750 ml (3 t) d'eau froide
500 ml (2 t) de lait
50 ml (1/4 t) de crème 15 %

Chauffer le beurre et y faire revenir pommes de terre et poireaux en tranches.

Ajouter l'eau froide, le sel et le poivre.



Laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson des légumes.

Passer au tamis. Ajouter le lait.

Amener au point d'ébullition. Vérifier l'assaisonnement.

Lier avec la crème au moment de servir.

Crèmes de légumes

RECETTE DE BASE

500 ml (2 t) de légumes au choix
750 ml (3 t) d'eau bouillante ou d'eau de cuisson des légumes
50 ml (1/4 t) de beurre
50 ml (1/4 t) de farine
1 oignon
500 ml (2 t) de lait
sel, poivre

Cuire les légumes à l'eau bouillante salée.

Retirer les légumes du bouillon.

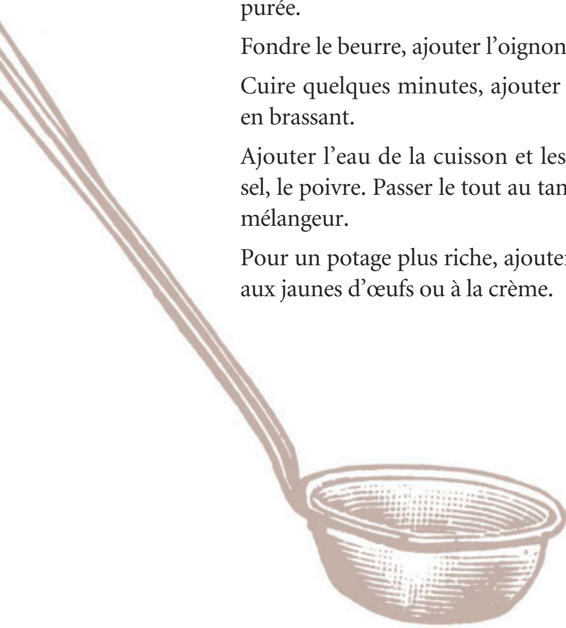
Garder le bouillon. Réduire les légumes en purée.

Fondre le beurre, ajouter l'oignon et la farine.

Cuire quelques minutes, ajouter le lait, cuire en brassant.

Ajouter l'eau de la cuisson et les légumes, le sel, le poivre. Passer le tout au tamis fin ou au mélangeur.

Pour un potage plus riche, ajouter une liaison aux jaunes d'œufs ou à la crème.



Crème de tomates

250 ml (1 t) de tomates
125 ml (1/2 t) d'eau
1 c. à soupe d'oignon
1/2 c. à thé de sucre
2 c. à soupe de farine ; sel, poivre
2 c. à soupe de beurre
500 ml (2 t) de lait

Cuire 15 minutes, dans l'eau, tomates, oignon, sucre.

Chauffer le lait au bain-marie.

Préparer un roux (voir technique, page 183) avec le beurre et la farine et l'éteindre avec le lait.

Remuer continuellement.

Après 15 à 20 minutes de cuisson, ajouter les tomates passées au tamis, le beurre et l'assaisonnement.

Potage au riz et au poireau

250 ml (1 t) de poireau
2 c. à soupe de beurre
750 ml (3 t) d'eau froide
500 ml (2 t) de lait
75 ml (1/3 t) de riz
sel, poivre

Hacher le poireau.

Faire revenir le poireau dans le beurre et ajouter l'eau froide. Cuire environ 20 minutes.

Ajouter le riz, le sel, le poivre.

Cuire environ 30 minutes, ajouter le lait.

Amener au point d'ébullition. Retirer aussitôt du feu. Servir très chaud.

Crème à l'oignon et aux pommes de terre

375 ml (1 1/2 t) d'eau
375 ml (1 1/2 t) de pommes de terre
250 ml (1 t) d'oignon haché
2 c. à soupe de beurre ou de margarine
2 c. à soupe de farine
500 ml (2 t) de lait
1 c. à thé de sel, poivre
persil

Cuire les pommes de terre et les oignons à l'eau bouillante salée. Les passer au tamis.

Préparer un roux (page 183) avec le beurre et la farine.

L'éteindre avec le lait et la purée de légumes. Assaisonner.

Laisser mijoter 15 minutes, en remuant continuellement.

Au moment de servir, saupoudrer de persil.

Potage à la farine d'avoine

1 petit oignon ou 1/4 de poireau
1 1/2 c. à thé de gras
250 ml (1 t) de tomates
500 ml (2 t) d'eau bouillante
2 c. à soupe de farine d'avoine
1/2 c. à thé de sucre
1 carotte râpée
sel, poivre

Hacher l'oignon menu.

Fondre le gras, y faire revenir l'oignon.

Ajouter eau, sel, farine d'avoine en brassant.

Chauffer les tomates et le sucre.

Incorporer ces derniers et la carotte aux autres ingrédients.

Cuire environ 45 minutes.

Servir très chaud.

Soupe aux huîtres nº 1

500 ml (2 t) de lait
500 ml (2 t) de crème
1 c. à soupe d'oignon haché
1 branche de céleri
1 feuille de laurier
750 ml (3 t) d'huîtres
3 c. à soupe de beurre
sel, poivre

Chauffer le lait et la crème au bain-marie avec l'oignon, le laurier et le céleri. Cuire 15 à 20 minutes et passer au tamis.

Chauffer les huîtres dans leur jus 5 minutes environ.

Ajouter le beurre, les assaisonnements et le lait chaud.

Servir immédiatement.

⦿ Si l'on préfère la soupe aux huîtres plus épaisse, on peut la préparer à base de roux (page 183) (2 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe de farine) et éteindre avec le lait chaud.

Soupe aux huîtres nº 2

500 ml (2 t) de lait
500 ml (2 t) d'eau bouillante
125 ml (1/2 t) de biscuits soda ou 2 à 3 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à soupe de beurre
250 ml (1 t) d'huîtres
assaisonnements

Chauffer le lait et y incorporer eau bouillante, beurre, biscuits soda écrasés ou fécule délayée dans une même quantité d'eau froide, sel, poivre.

Chauffer les huîtres dans leur jus environ 5 minutes.

Cuire la première préparation 10 à 15 minutes et ajouter les huîtres chauffées.

Servir.

Soupe au poisson « Chowder »

500 g (1 lb) de poisson blanc
250 ml (1 t) de pommes de terre en dés
1 oignon haché
1 c. à thé de sel, poivre
1 c. à soupe de beurre
2 c. à thé de farine
500 ml (2 t) de lait

Couper le poisson en morceaux (morue, aiglefin, flétan).

Le mettre dans une marmite et verser assez d'eau pour le couvrir.

Ajouter les légumes et l'assaisonnement.

Cuire 20 à 30 minutes.

Préparer un roux (page 183) avec le beurre et la farine.

Éteindre le roux avec le lait et cuire 10 à 15 minutes.

Incorporer cette sauce à la première préparation.

« Clam chowder »

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1 1/2 c. à thé de jus d'oignon
500 ml (2 t) de lait
250 ml (1 t) de palourdes
sel, poivre

Fondre le beurre, incorporer la farine et le jus d'oignon. Cuire quelques instants.

Verser peu à peu le lait chaud en brassant.

Cuire 15 à 20 minutes.

Cuire les palourdes, sauf si elles sont en conserve.

Les ajouter à la première préparation.

Assaisonner et servir.

Soupe aux moules

1 kg (2 lbs) de moules
125 ml (1/2 t) de vin blanc
1 oignon
thym, laurier, sel, poivre

Nettoyer les moules, les laver sous l'eau courante. Mettre dans une grande casserole avec le vin et l'oignon émincé, le thym, la feuille de laurier, le sel et le poivre.

Cuire à feu vif pendant 5 minutes en secouant de temps en temps la casserole. Filtrer le jus et le réserver avec les moules.

FUMET

Parures de poisson (arêtes et têtes)
300 ml (1 1/4 t) d'eau
125 ml (1/2 t) de vin blanc
2 carottes, 2 oignons
assaisonnements
1 gousse d'ail émincée
1 noix de beurre
1 pincée de safran
2 jaunes d'œufs
5 c. à soupe de crème fraîche

D'autre part, préparer un fumet de poisson avec les parures, l'eau, le vin blanc, les carottes et un oignon. Assaisonner avec du thym, du laurier, du sel et du poivre.

Réduire de moitié en laissant mijoter doucement. Filtrer le jus.

Hacher finement l'ail et l'autre oignon. Mettre en casserole. Faire revenir dans le beurre.

Mouiller avec le liquide (jus des moules et fumet).

Ajouter le safran.

Battre les jaunes d'œufs dans un bol avec une cuillerée de bouillon. Verser dans la casserole.

Tourner sans arrêt, ajouter les moules.

Mettre la crème dans la soupière, verser la soupe par-dessus. Servir aussitôt.

Propreté de la cuisine et de la cuisinière

ÉDITION 1919

La cuisine doit donner l'impression d'une pièce où tout se fait avec ordre et avec soin. Cette propreté rigoureuse est indispensable, non seulement comme ordre, mais encore du point de vue de l'hygiène alimentaire. On ne peut vraiment manger avec appétit des aliments préparés dans un local en désordre, avec des ustensiles mal tenus; l'absence de soins peut compromettre la saveur des mets et même la santé de toute la famille.

La cuisinière chargée de faire régner la propreté autour d'elle a une mise et une tenue soignées en tout temps. Ses vêtements toujours en ordre sont exempts de poussière, de taches, de cheveux surtout; ses ongles sont courts, parfaitement nets, et elle se lave les mains très souvent au cours des opérations culinaires. Elle revêt un tablier spécial et n'en use pas pour s'essuyer les mains ou les ustensiles; elle porte à la ceinture un linge dont elle se sert pour ces divers emplois.

CHOIX ET ENTRETIEN DES APPAREILS CULINAIRES

Le choix des appareils n'est pas indifférent à la bonne cuisine. Il y a tant de facteurs dont il faut tenir compte dans le choix des ustensiles, tant de causes capables de faire manquer les meilleures préparations. Exemples: le genre de métal dont ces ustensiles sont faits, leur degré de conductibilité, leur force de résistance suivant l'emploi du combustible ou du fourneau, etc.

Pour faire une cuisine soignée et rapide, il faut des ustensiles suffisamment grands et en nombre pas trop restreint: certaines circonstances peuvent nécessiter des repas plus importants.

Les appareils culinaires requièrent une attention spéciale: toujours bien lavés, écurés au besoin, propres et brillants au-dehors comme au-dedans. Ici encore, il y a plus qu'une raison d'ordre et de propreté; la santé, la vie même est en cause: des ustensiles en mauvais état peuvent entraîner de graves accidents, tels que le danger d'empoisonnement, etc.

SOIN DES ALIMENTS

Les aliments destinés à entretenir la vie doivent être sains et de bonne qualité. Les connaissances d'une ménagère-cuisinière ne seraient pas complètes si elle ignorait





les soins à donner aux aliments avant et après la cuisson, de même que la manière de prévenir le gaspillage souvent occasionné par la mauvaise tenue de l'office et du garde-manger.

Comme l'air et la chaleur sont les causes ordinaires d'altération, il faut soustraire les aliments à ces influences ; ainsi, il est bien d'avoir des garde-manger dans une partie fraîche et sèche de la maison et d'y conserver les provisions dans des vases hermétiquement fermés.

Toutes les matières albuminoïdes, dès qu'elles sont exposées à l'air, passent à un état de putréfaction : le lait surit ; les légumes se gâtent ; le beurre, la graisse et les huiles rancissent ; les conserves fermentent ; la farine moisit ; le pain et les gâteaux sèchent. La ménagère intelligente s'appliquera à soustraire ces diverses substances à l'influence de l'air. Mais, même avec ces précautions, la nourriture sera souvent perdue si elle n'est pas examinée chaque jour.

Le riz, le tapioca, le raisin, la farine et les grains de toutes sortes seront donc conservés dans des boîtes ou des jarres à large embouchure pour permettre un examen fréquent du contenu et un nettoyage facile.

Les fruits se gardent découverts dans un endroit frais et sombre ; il faut les examiner souvent pour enlever ceux qui menacent de se gâter.

On peut conserver les citrons dans un vase d'eau froide surmonté d'une pesée qui les garde sous l'eau, frais et juteux pendant longtemps ; il serait bon de changer l'eau deux fois la semaine.

La viande et le poisson doivent être débarrassés du papier qui les enveloppe, examinés au retour du marché, essuyés d'un linge humide et déposés dans un endroit sombre près de la glace et non dessus.

Si les coquilles des œufs sont employées à clarifier le café, elles doivent être lavées avec soin avant de casser les œufs.

Les légumes cuits suriront rapidement surtout s'ils sont préparés au lait ou au beurre. On doit les cuire en petite quantité pour éviter cet inconvénient.

Il faut aussi tenir toute substance à odeur forte, oignon, ail, etc., loin du beurre, du lait, de la crème, qui absorbent facilement les arômes.

Tous les plats ou autres ustensiles dans lesquels est gardé le lait seront d'abord lavés à l'eau froide, ensuite passés dans une eau chaude savonneuse et rincés à l'eau bouillante claire.

L'étain ne doit pas recevoir les substances humides.

LES ACCOMPAGNEMENTS DE POTAGES

Croûtons

Enlever la croûte de 3 ou 4 tranches de pain rassis. (On peut laisser la croûte pour les repas sans cérémonies.)

Beurrer légèrement les deux côtés.

Couper en dés.

Déposer sur une plaque à pâtisserie ou une assiette à tarte et dorer au four chaud, à 200 °C (400 °F) ; ou bien dans un panier en grande friture.

Les croûtons ne s'ajoutent au potage qu'au moment du service.

Il est préférable de les présenter à part.

Les croûtons à utiliser pour la décoration des plats de viande se préparent comme les précédents, mais ils sont taillés plus gros, en carrés, losanges ou triangles.

Croûtons au fromage

3 ou 4 tranches de pain rassis
beurre
fromage râpé

Faire comme précédemment, puis rouler dans du fromage et dorer au four.

Biscuits salés

250 ml (1 t) de farine
1 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poudre à pâte
50 ml (1/4 t) de beurre froid
2 à 3 c. à soupe de lait

Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte. Émietter le beurre froid. Mêler avec la farine en coupant. Ajouter assez de lait pour obtenir une pâte ferme. La pétrir pour la rendre lisse. Abaisser en une pâte très mince. Couper au coupe-pâte de petits biscuits carrés ou rectangulaires. Cuire à 180 °C (350 °F) quelques minutes.

Pailles au fromage

250 ml (1 t) de farine
1/4 c. à thé de poudre à pâte
1/4 c. à thé de sel
75 ml (1/3 t) de beurre froid
175 à 250 ml (1 t) de fromage râpé
1 à 2 c. à soupe de lait

Tamiser farine, poudre à pâte et sel.

Émietter beurre froid et fromage râpé.

Ajouter du lait au besoin.

Abaisser et tailler la pâte en bandes de 8 à 10 cm de longueur et 1 cm de largeur ; on peut aussi couper une partie de la pâte en forme d'anneaux et le reste en fines lanières.

Déposer sur une plaque beurrée. Dorer au four à 180 °C (350 °F).







Ajouter farine, sel, moutarde, puis le lait graduellement.

Laisser mijoter la sauce quelques minutes.

Battre l'œuf. Émietter le pain.

Incorporer maïs, œuf battu, pain émietté.

Farcir 4 poivrons avec la première préparation. Napper de sauce.

Disposer dans un plat à gratin ; cuire au four, à 160 °C (325 °F), environ 20 minutes.

Saupoudrer de paprika au moment de servir.

Poireaux à la crème

125 ml (1/2 t) de lait
1 1/2 c. à soupe de farine
125 ml (1/2 t) de crème 15 %
3 ou 4 poireaux
assaisonnements

Chauffer le lait.

Délayer farine et crème. Verser sur le lait.

Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Assaisonner.

Cuire les poireaux (voir tableau, page 54) et les dresser sur un plat.

Napper avec la sauce. Servir très chaud.

Pommes de terre délicieuses

4 ou 5 belles pommes de terre non pelées
2 c. à soupe de beurre
sel, poivre
paprika

Laver, brosser et couper les pommes de terre en deux sur la longueur. Pratiquer des incisions en forme de cubes de 2 cm de profondeur, avec la pointe du couteau. Faire attention de ne pas enlever de morceaux à la pomme de terre.

Éviter de couper la pelure.

Placer les pommes de terre, dos coupé sur le dessus, dans un plat à gratin. Badigeonner de beurre fondu.

Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika.

Cuire au four chaud 30 à 40 minutes à 230 °C (450 °F).

Pommes de terre en purée

4 à 5 pommes de terre
125 ml (1/2 t) de lait
1 c. à soupe de beurre
sel, poivre
fines herbes

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée.

Les passer au presse-purée.

Chauffer le lait, l'ajouter aux pommes de terre.

Battre quelques minutes avec une cuillère de bois afin de rendre la purée homogène et légère.

Ajouter le beurre : le laisser fondre à la chaleur de la préparation, non sous l'action du feu.

Assaisonner.

⊙ Purée de légumes — substituer 2 ou 3 carottes et ¼ de navet à la moitié des pommes de terre dans la recette ci-dessus.

Pommes de terre en coquilles

4 ou 5 pommes de terre
100 ml (3/8 t) de crème
ou 1 c. à soupe de beurre et 75 ml (1/3 t) de lait
assaisonnements
fromage râpé

Laver, brosser, éponger les pommes de terre.

Les couper en deux dans le sens de la longueur.

Les cuire au four chaud, à 230 °C (450 °F), environ 20 minutes.

Les vider et garder les pelures.

Préparer la purée avec les ingrédients donnés.

Remplir la pelure de purée à l'aide d'un cornet à pâtisserie.

Ajouter à volonté du fromage râpé à la surface.

Dorer au four quelques minutes.

Rosettes de pommes de terre au fromage

500 ml (2 t) de pommes de terre cuites
50 ml (1/4 t) de lait
50 ml (1/4 t) de fromage râpé
sel, poivre
1 œuf

Réduire les pommes de terre en purée. Y ajouter le lait, le fromage et les assaisonnements. Battre jusqu'à ce que le tout soit mousseux. Verser dans un cornet à pâtisserie muni d'une douille; déposer sous forme de rosettes sur une plaque beurrée.

Dorer d'un œuf battu et faire prendre couleur dans un four chaud (200 °C – 400 °F). Cette préparation accompagne bien la viande ou le poisson.

Pommes de terre soufflées

3 grosses pommes de terre
1/2 c. à soupe de beurre
50 ml (1/4 t) de crème ou de lait
sel, poivre
1 blanc d'œuf ou 1 œuf entier, blanc et jaune séparés

Laver, brosser, éponger, piquer les pommes de terre. Cuire au four, environ 45 minutes.

Enlever la pelure et préparer une purée avec la pulpe, le beurre et la crème. Fouetter le blanc d'œuf, l'incorporer à la purée.

Verser dans un plat à gratin ou dans des moules individuels.

Si désiré, badigeonner avec le jaune d'œuf.

Dorer au four chaud, à 230 °C (450 °F). Servir chaud.

Purée savoureuse

500 ml (2 t) de purée de pommes de terre
1 c. à thé de moutarde préparée
50 ml (1/4 t) de crème à fouetter
sel, poivre
50 ml (1/4 t) de fromage râpé

À la purée de pommes de terre, ajouter la moutarde.

Verser dans un plat allant au four.

Fouetter la crème, y mêler le fromage.

Verser ce mélange sur la purée.

Dorer au four modéré à 180 °C (350 °F).

Servir avec du bacon, des tomates et du persil.

Pommes de terre « duchesse »

500 ml (2 t) de purée de pommes de terre
1 œuf, blanc et jaune séparés
2 c. à soupe de beurre
sel, poivre

Préparer une purée ferme. L'assaisonner.

Ajouter le jaune d'œuf.

Laisser refroidir un peu la préparation.

Façonner en petits pains ronds ou carrés.

Badigeonner avec du blanc d'œuf dilué dans un peu d'eau froide. Dorer au four chaud (230 °C – 450 °F).

Pommes de terre farcies

Cuire des pommes de terre d'égale grosseur, en robe des champs (au four ; 230 °C – 450 °F, 40 à 45 minutes). Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère, sans briser la pelure.

Avec la pulpe, préparer une bonne purée, assaisonner de sel, poivre, fines herbes et en remplir les pelures.

Badigeonner de beurre fondu et dorer au four chaud (230 °C – 450 °F).

Pommes de terre à la ménagère

4 ou 5 grosses pommes de terre
1 oignon
125 ml (1/2 t) de lait chaud
50 ml (1/4 t) de jambon
2 c. à soupe de beurre
chapelure
sel, poivre

Cuire les pommes de terre au four.

Après la cuisson, enlever une tranche sur le dessus.

Vider et réduire la pulpe en purée.

Faire revenir l'oignon dans 1 c. à soupe de beurre.

Couper le jambon en dés.

Ajouter à la purée : oignon, lait, jambon.

Assaisonner.

Remplir les pelures de pommes de terre de ce mélange.

Couvrir de chapelure et de beurre fondu. Dorer au four.

Croquettes de pommes de terre

4 à 5 pommes de terre
1 c. à soupe de crème
sel, poivre, sel de céleri
1/2 c. à soupe de beurre
1 œuf
chapelure
friture profonde

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée.

Les réduire en purée avec la crème, et les assaisonner.

Battre le jaune d'œuf et l'ajouter.

Laisser refroidir la préparation.

Façonner en cônes ou en petites bûches sur une planche enfarinée.

Battre le blanc d'œuf dans un peu d'eau froide.

En enduire les cônes et les recouvrir de chapelure.

Cuire en pleine friture jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.

Galettes de pommes de terre

5 à 6 pommes de terre
2 c. à soupe de beurre
50 ml (1/4 t) de farine environ
sel, poivre

Utiliser un reste de purée de pommes de terre ou cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée.

Les égoutter, les assécher, les réduire en purée, les assaisonner.

Lier avec la farine, à la consistance d'une pâte brisée.

Étendre la préparation au rouleau, découper.

Dorer au four (230 °C – 450 °F) les galettes, sans gras, sur une plaque de fonte.

Beurrer après la cuisson.

Pommes de terre en escalopes

4 à 5 pommes de terre
farine
500 ml (2 t) de lait chaud
1 c. à soupe de beurre
sel, poivre
chapelure

Peler, laver les pommes de terre.

Les couper en tranches très minces.

Déposer par rangs dans un plat à gratin.

Entre chaque rang, saupoudrer farine, sel, poivre.

Ajouter quelques noisettes de beurre et le lait chaud, à égalité de la préparation.

Cuire au four chaud jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et bien dorées à la surface.

Recouvrir de chapelure au beurre et gratiner au four, à 190 °C (375 °F) environ 10 minutes.

Pommes de terre à la maître d'hôtel

5 à 6 pommes de terre
1 c. à soupe de beurre
1/2 c. à thé de sel
1 c. à thé de jus de citron
persil ou cerfeuil haché

Cuire les pommes de terre au naturel.

Les égoutter, les dresser sur un plat chaud.

Fondre le beurre. Y ajouter le jus de citron, le persil ou le cerfeuil haché.

Arroser les pommes de terre de ce mélange.

Servir très chaud.

Pommes de terre à l'étuvée

5 à 6 pommes de terre moyennes
1 c. à soupe de graisse de rôti ou de bacon
50 ml (1/4 t) de jus de rôti ou de bouillon de bœuf
250 ml (1 t) d'eau
sel, poivre, fines herbes

Couper les pommes de terre en 3 ou 4 morceaux. Les éponger.

Fondre la graisse, y saisir les pommes de terre.

Ajouter le jus de viande, l'eau, les assaisonnements.

Couvrir et cuire à chaleur modérée 30 à 35 minutes.

Ajouter de l'eau si nécessaire.

Pommes de terre au lard

5 à 6 pommes de terre
50 g (2 oz) de lard salé
1 oignon haché — beurre
1 c. à soupe de farine
500 ml (2 t) d'eau chaude
sel, poivre
1 bouquet garni
125 ml (1/2 t) de purée de tomate

Couper les pommes de terre en rondelles ou en dés.

Trancher le lard, le couvrir d'eau bouillante et laisser tremper 5 à 8 minutes.

Jeter cette eau, rôtir les grillades, les garder au chaud.

Faire revenir l'oignon haché dans du beurre.

Ajouter la farine et laisser roussir (technique du roux, page 183).

Éteindre le roux avec l'eau chaude.

Ajouter les pommes de terre, le bouquet garni, le sel, le poivre.

À volonté, joindre de la purée de tomate.

Laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson des pommes de terre. Décorer le plat avec les grillades.

Pommes de terre au fromage gratinées

250 ml (1 t) de sauce béchamel nº 2
500 ml (2 t) de pommes de terre cuites et coupées en dés
75 ml (1/3 t) de fromage râpé
chapelure
1 c. à thé de beurre

Préparer la sauce (pages 183-184).

Chauffer les pommes de terre dans la sauce.

Disposer dans un plat à gratin.

Ajouter le fromage râpé.

Assaisonner et saupoudrer de chapelure.

Parsemer de noisettes de beurre. Gratiner au four (220 °C – 425 °F) environ 15 minutes.

Pommes de terre lyonnaises

1 c. à soupe de beurre
1 petit oignon haché
4 ou 5 pommes de terre bouillies
sel, poivre, persil
quelques gouttes de jus de citron

Chauffer le beurre. Y faire revenir l'oignon haché.

Ajouter les pommes de terre tranchées ou coupées en dés.

Les retourner avec une spatule jusqu'à ce qu'elles soient jaunies. Assaisonner.

Ajouter le persil et le jus de citron.

Servir bien chaud.

SALSIFIS

Ce légume-racine s'apprête comme la carotte.

En potage, le salsifis a la saveur de l'huître, d'où sa désignation « d'huître végétale ».

En préparant les salsifis pour la cuisson, il faut les mettre dans l'eau froide salée aussitôt qu'ils sont épluchés, pour éviter qu'ils ne noircissent.

Salsifis au jus

4 à 5 salsifis
500 ml (2 t) d'eau bouillante
3 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de beurre
250 ml (1 t) de bouillon
sel, poivre
persil

Cuire les salsifis épluchés à l'eau bouillante salée de 20 à 30 minutes. (Pour conserver la blancheur, ajouter 2 c. à soupe de farine délayée dans l'eau de cuisson.)

Préparer un roux (page 183) avec la farine et le beurre.

Ajouter le bouillon et laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Égoutter les légumes après la cuisson.

Les couper en morceaux. Les ajouter à la sauce.

Assaisonner. Poursuivre la cuisson 10 minutes.

Décorer avec le persil haché.



Manger

ÉDITION 1943

L'homme mange tous les jours et même plusieurs fois le jour. Et si on examine un instant la multiplicité des industries de l'alimentation, si on dénombre les professions et les emplois qui gravitent autour d'elle, on peut affirmer que les trois quarts de l'humanité ne travaillent et ne peinent que pour se procurer l'aliment sans lequel elle ne pourrait subsister.

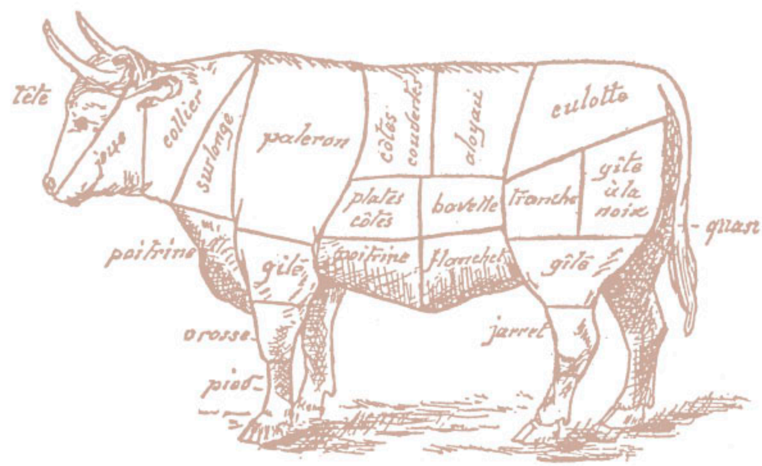
« Dîner est le but des actions humaines », a dit un vieil humoriste, et Rabelais a proclamé, en son langage énergique, la puissance tyrannique de la faim et de la soif. « On peut planer haut, très haut, vivre dans les régions éthérées et dédaigner ce qui charme l'existence, il n'en subsiste pas moins pour tout mortel, l'impérieuse obligation de descendre à l'heure dans la salle à manger. »

Privons un homme de nourriture quelque temps, que devient-il ? Il maigrit, s'affaiblit et si l'expérience se prolonge trop longtemps, il finit par mourir. D'autre part, par le jeu des organes, par l'exercice de la vie, les tissus de l'organisme s'usent partiellement et pour qu'ils conservent leur vitalité, leur énergie, nous devons leur rendre les matériaux qu'ils ont perdus. Conséquemment, la nourriture doit fournir à l'homme les substances nécessaires 1° à son entretien ; 2° à son développement ; 3° à la production de chaleur et de travail, en d'autres termes, à sa ration d'entretien, à sa ration de croissance, à sa ration de travail.





Les viandes, la volaille et le gibier



Le bœuf

MORCEAUX DE 1er CHOIX

Rôtissage

Les meilleurs morceaux à rôtir sont le faux-filet, le filet épais, la surlonge ; la longe, les côtes nature ou roulées ; en somme des viandes de texture fine.

Grands principes pour réussir un rôti :

- ► Rôtir à four modérément chaud, 160 °C (325 °F).
- ► Placer la viande sur un gril, dans la rôtissoire, partie grasse en haut.
- ► Placer la rôtissoire au centre du four.
- ► Arroser quelques fois durant la cuisson, avec le jus de la viande, *ne pas ajouter d'eau.*
- ► Assaisonner vers le milieu de la cuisson seulement.
- ► Ne pas couvrir.

Durée de la cuisson d'un rôti

Filet, faux-filet, surlonge et côtes nature	saignant	18 à 20 minutes par 500 g (1 lb)
	à point	22 à 25 minutes par 500 g (1 lb)
	bien cuit	28 à 30 minutes par 500 g (1 lb)
Côtes roulées et en général tout rôti désossé	saignant	22 à 25 minutes par 500 g (1 lb)
	à point	28 à 30 minutes par 500 g (1 lb)
	bien cuit	33 à 35 minutes par 500 g (1 lb)

Ces chiffres conviennent pour des pièces de 3 à 4 kg. Pour les pièces plus petites, il faut allonger le temps de cuisson de quelques minutes par 500 g (1 lb) de viande. Four à 160 °C (325 °C). Pour les morceaux congelés, multiplier le temps de cuisson par 1 1/2.

MORCEAUX DE 2^e ET 3^e CHOIX

Le *bœuf braisé*, le *bœuf à l'étuvée*, le *bœuf à la mode* sont des préparations pouvant convenir aux morceaux de texture compacte et résistante, donc de 2^e et 3^e choix.

L'expression *braisé* vient de l'époque où l'on n'avait que des feux de bois : la braise, produit atténué du bois ou du charbon, servait pour les cuissons lentes.

La viande braisée se cuit donc lentement, dans un récipient hermétiquement clos et dans une très petite quantité de liquide. Soumis à une faible ébullition, le liquide s'évapore lentement et attendrit peu à peu la viande.

Lorsque la cuisson est au degré voulu, l'évaporation finale provoquée par une ouverture du couvercle amène un roussissement glacé de la pièce de bœuf et un jus onctueux. Ce jus, servi dans une saucière, accompagne un braisé garni de légumes.

L'étouffée, qu'on appelle également étuvée, consiste à faire cuire lentement certains aliments dans leur jus, en vase hermétiquement fermé. Il importe de ne pas ouvrir le récipient avant que le mets n'ait atteint le point exact de cuisson. Il faut donc assaisonner au préalable, et bien connaître la durée de la cuisson qui varie selon la nature de la viande et la grosseur du morceau. Ce mode de cuisson s'emploie de préférence pour les pièces trop grosses ou trop épaisses pour être simplement braisées.

Ces deux systèmes de cuisson lente ont l'avantage d'attendrir la viande, et le séjour prolongé dans les sucs concentrés donne aux morceaux les plus ordinaires une saveur impossible à obtenir avec un feu ardent. Le principe absolu des cuissons lentes est de tenir hermétiquement fermé le récipient qui contient la

viande, l'air ne devant y pénétrer qu'à la toute fin de la cuisson pour favoriser le roussissement.

Le *bœuf à la mode*, plat à la fois substantiel et économique, est le prototype des viandes à l'étuvée. « Mené à grand feu, il donnera un jus blanchâtre, aqueux, insipide ; mené à petit feu, dans une marmite épaisse, le jus sera savoureux, moelleux comme le produit d'une bonne viande braisée doit l'être ou encore de bons légumes confits dans leur jus. »

La *cuisson à l'autoclave* est une cuisson sous pression. Il faut bien suivre les indications qui sont données par le fabricant lors de l'achat de l'autocuiseur. Ce mode de cuisson convient pour les morceaux moins tendres. Les recettes données ci-après peuvent y être apprêtées à condition de varier le temps de cuisson et la température suivant les instructions.

MORCEAUX DE 3e CHOIX

Ces morceaux servent à faire du bouillon et ils peuvent aussi être servis sous forme de bouillis ou pot-au-feu. Dans ces cas, il s'agit de laisser mijoter à couvert assez longtemps pour obtenir une viande tendre.

	LES MORCEAUX	CUISSON
Biftecks	Faux-filet	griller (gril) ou poêler
de 1er choix	Filet	griller ou poêler
	Surlonge	griller ou poêler
de 2e choix	Haut de ronde	griller ou poêler
	Bas de ronde	griller ou poêler
Rôtis	de filet et faux-filet	rôtir à découvert
de 1er choix	de surlonge	rôtir à découvert
	de côtes de choix	rôtir à découvert
de 2e choix	de ronde carrée	rôtir à découvert
	de palette	rôtir à découvert
	de haut de côtes	rôtir à découvert
Autres	Poitrine	bouillir
de 2e et 3e choix	Bout de côtes	braiser (petits morceaux) ou à l'étuvée (ragoûts)
	Flanc	braiser (petits morceaux)
	Jarret, cou, queue	bouillir ou fricasser

La cuisine

ÉDITION 1943

La cuisine, au sens le plus restreint du mot, est le laboratoire où se préparent les mets nécessaires à la vie de la famille. C'est dans la cuisine qu'une femme peut donner la mesure de son savoir-faire. Encore faut-il que cette pièce réponde aux exigences de l'hygiène et que la ménagère y trouve son agrément. Nos architectes modernes ont compris cette nécessité. Depuis un quart de siècle, les principes d'hygiène ont pénétré la vie courante et d'immenses progrès ont été réalisés dans le domaine de l'habitation. Grâce à ces lois et aux commodités des inventions du vingtième siècle, les constructions, dis-je, concèdent à la cuisine sinon l'emplacement le plus large de l'habitation, au moins une pièce hygiénique, spacieuse, claire, largement ventilée et exposée de façon à n'être pas trop chaude en été ; enfin une pièce qui n'ait de rivale que la chambre à coucher.

EXPOSITION

La préparation et la cuisson des aliments exigeant un feu en permanence, il fait en général très chaud dans une cuisine. On choisira donc une exposition plutôt fraîche : nord-ouest, nord-est ou encore est. Cette orientation est saine du fait que le soleil pénètre dans la pièce.

Situons dans le franc nord les pièces où l'on conserve les denrées alimentaires et celles que l'on n'habite que par intervalle.

Si c'est faciliter le service de la table que de mettre la cuisine à proximité de la salle à manger, c'est également prévenir les relents et les odeurs de la cuisson que de la construire en retrait des pièces habituelles d'habitation.

DIMENSIONS

Les règles générales sont difficiles à établir pour des milieux qui diffèrent selon la fortune, les besoins et le goût des individus, selon l'endroit, campagne ou ville, où ils demeurent. La réflexion et l'initiative de la femme, guidée par une belle simplicité et un grand sens pratique, restent toujours de sûres conseillères. Toutefois, quand il s'agit de dimensions à allouer à une cuisine, les considérations suivantes s'imposent :

> Premièrement, la ménagère modeste veut-elle faire de sa cuisine la pièce que l'on habite, la salle où l'on aime à se réunir dans la plus grande intimité ? Ou deuxièmement, dans des conditions plus aisées, plus avantageuses, veut-elle n'en faire que la pièce où s'élaborent les mets ?

Dans le premier cas, il est évident que la cuisine sera suffisamment large pour que la famille et la ménagère puissent s'y mouvoir à l'aise. C'est dire qu'une construction de 30 à 35 pieds devrait allouer à la cuisine et à ses annexes de 18 à 22 pieds sur 16 ou 20. Mais dans le second cas, il faut plutôt restreindre l'espace, de façon à épargner les pas de la cuisinière et diminuer la fatigue des gens de service.

Si on ne peut supposer une cuisine pratique sans office contigu pour les réserves alimentaires et sans garde-manger pour la desserte, une cuisine modèle devrait comprendre, outre l'emplacement réservé à la préparation des mets, une petite annexe destinée aux opérations du nettoyage, à l'épluchage des légumes et au rangement d'objets encombrants dont l'usage n'est pas journalier.

AMÉNAGEMENT

Une installation intelligente, basée sur les conditions du milieu et les exigences de la famille, a pour caractéristiques la commodité et la propreté. La maîtresse de maison assigne à chaque objet l'endroit le plus approprié au service qu'il doit fournir. Ce rangement logique, tout en donnant à la cuisine son aspect engageant, épargne des fatigues à la ménagère et produit dans la suite une économie de temps.

Ainsi l'installation d'une cuisine idéale, en la supposant aussi spacieuse que nous désirons, demande que la table de travail soit au centre de la pièce face au



Index

AGNEAU
Méthode, 105
Agneau au cari, 110
Agneau braisé, 108
Agneau en casserole, 109
Côtelettes grillées, 106
Couronne de côtelettes d'agneau, 108
Gigot d'agneau, 106
Gigot d'agneau à la chapelure, 106
Pâtés d'agneau, 110
Poitrine d'agneau farcie, 108
Selle d'agneau rôtie, 106
Timbale d'agneau, 110

BŒUF
Méthode, 79-81
Bifteck à la maître d'hôtel, 93
Bifteck suisse, 88
Biftecks, 92
Bœuf à l'espagnole, 90
Bœuf à l'étuvée, 88
Bœuf à la mode, 88
Bœuf bouilli aux oignons, 87
Bœuf bouilli en matelote, 97
Bœuf et aubergine, 94
Bœuf farci aux champignons, 92
Bœuf roulé, 94
Boulettes braisées aux légumes, 89
Boulettes de viande, 96
Émincé de bœuf aux légumes, 90
Filet de bœuf rôti, 91
Filets de bœuf en croûte, 92
Hachis sec avec pain rôti, 96
Miroton de bœuf, 97
Pain de viande, 93
Pain de viande à la sauce piquante, 93
Pâté chinois, 97
Pâté de bœuf, 91
Pâté de famille, 89
Petite marmite, 87
Plat économique, 96
Pot-au-feu, 87
Rissoles de viande, 98
Rosbif, 91
Rouleau de viande et de légumes, 94
Rouleaux de bœuf au chou, 90

BONBONS
Méthode, 347-349
Amandes salées, 367
Arachides croquantes, 357
Barres au chocolat, 357
Bâtonnets de riz croustillant, 361
Bâtons à la vanille, 363
Bâtons forts, 363
Bonbons acidulés « Surettes », 360
Bonbons au caramel, 353
Bonbons au miel, 354
Bonbons clairs, 359
Bonbons mexicains, 353
Bonbons « minute », 351
Bonbons perfection, 353
Bouchées à la menthe, 360
Boulettes de riz soufflé au caramel, 362
Butterscotch à l'érable, 363
Butterscotch n° 1, 362
Butterscotch n° 2, 362
Caramels à la crème, 361
Caramels au chocolat n° 1, 361
Caramels au chocolat n° 2, 361
Caramels au lait évaporé, 361
Caramels au miel, 362
Carrés à la gelée, 356
Céréales au chocolat, 356
Chocolats, 350
Dattes farcies, 366

Délices turques, 356
Fondant à l'érable, 350
Fondant au beurre, 350
Fondant blanc, 349
Fondant brun, 350
Fondant non cuit, 349
Fudge, 352
Fudge à la crème sure, 354
Fudge « divinity », 354
Guimauve, 356
Macarons à la noix de coco, 367
Macarons aux noix, 367
Nougat blanc au miel, 355
Nougat français ou nougatine, 355
Pastilles de menthe, 351
Pâte d'amande, 367
Petits macarons, 366
Pralines aux amandes, 363
Sucre à l'érable avec guimauve, 353
Sucre à la crème, 352
Sucre à la crème économique, 352
Sucre à la noix de coco, 351
Sucre à la vanille, 351
Sucre candi, 355
Sucre filé, 366
Tire à la mélasse, 358
Tire au miel, 358
Tire blanche, 358
Tire blonde, 359
Tire éponge, 360
Tire « Margarita », 359
Tire « Sainte-Catherine », 359

CHARCUTERIE ET ABATS
Méthode, 121-122
Boudin, 122
Cervelle, 127
Cervelle meunière, 127
Chair à saucisse, 121
Cœurs de veau farcis, 123
Croquettes de ris de veau, 128
Foie à l'orange, 124
Foie de veau soufflé, 126
Foie sauté, 124
Langue bouillie, 122
Langue braisée de luxe, 123
Pain de foie, 126
Ris de veau, 127
Ris de veau sauce madère, 128
Rognons sautés au vin blanc, 124

CONFITURES
Méthode, 369
Confitures aux dattes, 371
Confitures de canneberges, 371
Confitures de citrouille, 370
Confitures de petits fruits, 369
Confitures de pommes (pêches, ananas, poires, etc.), 370
Confitures de prunes, 370

CRUSTACÉS ET COQUILLAGES
Méthode, 168
Beignets aux huîtres, 171
Cocktail aux huîtres, 170
Croquettes de homard, 174
Cuisson du homard, 172
Cuisson et service des crevettes, 172
Homard à la crème, 173
Homard à la Newburg, 172
Huîtres à la crème, 170
Huîtres crues (méthode), 169
Huîtres frites, 169
Huîtres gratinées, 170
Huîtres rôties, 169
Matelote aux palourdes, 171
Palourdes en escalopes, 171
Petits pâtés de homard, 174
Pétoncles frits, 172

DESSERTS
Baba au rhum, 319
Bagatelle, 331
Balles de neige, 219
Barquettes, 285
Barres au son et aux dattes, 243
Barres aux dattes, 242
Beignes et beignets
- Beignes au miel, 291
- Beignes nº 1, 290
- Beignes nº 2, 290
- Beignets aux ananas, 289

Beignets aux bananes, 289
Beignets aux pêches, abricots ou poires, 289
Beignets aux pommes, 288
Beignets de fruits farcis, 289
Beignets de fruits hachés, 289
Beignets soufflés, 289
Beignets sucrés, 289
Biscuits
Biscuits à l'ammoniaque, 262
Biscuits à l'orange, 263
Biscuits à la crème, 254
Biscuits à la farine d'avoine, 256
Biscuits à la farine d'avoine et aux dattes, 264
Biscuits à la gelée nº 1, 266
Biscuits à la gelée nº 2, 266
Biscuits à la marmelade, 255
Biscuits à la mélasse, 266
Biscuits à la noix de coco, 259
Biscuits à la poudre à pâte ou petits pains instantanés (formule-type), 307
Biscuits au beurre d'arachides, 257
Biscuits au chocolat, 262
Biscuits au gingembre, 267
Biscuits au miel, 263
Biscuits au miel, 308
Biscuits au son entier, 255
Biscuits au sucre, 260
Biscuits aux arachides, 260
Biscuits aux céréales cuites, 254
Biscuits aux dattes et à la noix de coco, 255
Biscuits aux figues, 265
Biscuits de fantaisie, 258
Biscuits de Milan, 263
Biscuits délicieux au chocolat, 256
Biscuits épicés à la farine d'avoine, 259
Biscuits ermites (aux dattes), 260
Biscuits « frigidaire », 267
Biscuits glacés au chocolat, 263
Biscuits « Janoises », 262
Biscuits moulés à la douille, 259
Biscuits sablés, 264
Biscuits secs, 264
Biscuits « surprise », 265
Biscuits « Tante Marie », 265
Bombe glacée, 345
Bombes marocaines, 327
Bouchées aux noix, 240
Bouchées délicieuses, 240
Boules de neige, 322
Brioches
Brioches au caramel, 306
Brioches aux cerises, 303
Brioches françaises, 306
Carrés
Carrés au chocolat, 241
Carrés au citron, 241
Carrés aux dattes, 242
Carrés aux dattes aux flocons de maïs, 242
Carrés « Graham » au chocolat, 243
Charlottes
Charlotte à l'orange, 325
Charlotte au café, 325
Charlotte aux framboises, 326
Charlotte russe au chocolat, 325
Charlotte russe nº 1, 324
Charlotte russe nº 2, 324
Chaud-froid verdunois, 326
Chaussons, 285
Choux à la crème, 293
Commandos, 243
Cordon au miel, 305
Cornes d'abondance, 285
Cossetardes
Cossetarde à l'érable, 312
Cossetarde au caramel, 312
Flan « cossetarde », 312
Crèmes
Crème à l'orange, 329
Crème au citron, 241
Crème au riz, 310
Crème aux bananes, 312
Crème bavaroise, 328
Crème de tapioca aux pêches, 330
Crème économique (formule-type), 310
Crème éponge au chocolat, 329
Crème Marie-Anne, 246
Crème pâtissière, 246
Crème pâtissière au café, 246
Crème pâtissière au chocolat, 246
Crème pâtissière pour mille-feuilles, 287

Crème renversée au caramel, 328
Crème « sabayon », 336
Crèmes glacées
Méthode et formule-type, 338-340
Crème glacée à l'érable, 340
Crème glacée à la gélatine, 340
Crème glacée à la menthe, 341
Crème glacée à la vanille n° 1, 340
Crème glacée à la vanille n° 2, 340
Crème glacée « Alaska », 341
Crème glacée au café, 341
Crème glacée au caramel, 341
Crème glacée au chocolat, 340
Crème glacée aux fruits, 341
Croquants aux flocons de maïs, 258
Croquants aux « Rice Krispies », 255
Croquignoles
Croquignoles au lait sur, 290
Croquignoles au miel, 292
Croquignoles économiques n° 1, 293
Croquignoles économiques n° 2, 293
Croquignoles n° 1, 291
Croquignoles n° 2, 291
Croquignoles n° 3, 292
Croquignoles n° 4, 292
Croustillant aux noix, 303
Dartois à la frangipane, 286
Dartois aux pommes ou pommes en cages, 280
Doigts de dame, 222
Éclairs, 293
Frangipane, 246
Galettes
Galette au beurre n° 1, 302
Galette au beurre n° 2, 302
Galette aux fruits, 303
Galette aux pommes, 303
Galettes à la cannelle, 280
Garnitures
Garniture à l'ananas, 246
Garniture à l'orange, 244
Garniture à l'orange, 245
Garniture à la noix de coco, 244
Garniture à la vanille (formule-type), 244
Garniture au butterscotch, 245
Garniture au café, 244
Garniture au caramel, 244
Garniture au chocolat, 244
Garniture au citron, 245
Garniture aux bananes, 244
Garniture aux fruits, 244
Garniture aux fruits n° 1, 245
Garniture aux fruits n° 2, 245
Garniture aux pêches, 244
Gâteaux
Méthode, 213-217
Gâteau à l'orange, 222
Gâteau à la compote de pommes, 227
Gâteau à la crème sure, 226
Gâteau à la farine de maïs, 237
Gâteau à la Jeannette, 239
Gâteau à la soupe aux tomates, 237
Gâteau au beurre (formule-type), 215
Gâteau au butterscotch, 224
Gâteau au cacao, 224
Gâteau au café, 230
Gâteau au café, 303
Gâteau au chocolat, 227
Gâteau au chocolat rapide, 224
Gâteau au gingembre, 237
Gâteau au miel et au chocolat, 238
Gâteau aux cerises et aux noix, 235
Gâteau aux dattes, 236
Gâteau aux épices, 225
Gâteau aux épices aux fruits, 230
Gâteau aux fruits « couronne de gui », 234
Gâteau aux fruits n° 1, 234
Gâteau aux fruits n° 2, 234
Gâteau aux noix, 231
Gâteau aux pommes, 237
Gâteau aux raisins, 233
Gâteau blanc aux fruits, 233
Gâteau « Californie », 227
Gâteau chiffon, 222
Gâteau chiffon au chocolat, 224
Gâteau d'or, 225
Gâteau de fête, 236
Gâteau de riz ou autres céréales, 313
Gâteau délicieux, 231
Gâteau des anges, 218
Gâteau des anges au chocolat, 218
Gâteau des anges aux cerises ou aux amandes, 218

Gâteau des anges étagé, 218
Gâteau divinité, 231
Gâteau éponge (formule-type), 215
Gâteau éponge à la crème, 219
Gâteau éponge au lait, 219
Gâteau éponge aux épices, 222
Gâteau éponge de Savoie, 220
Gâteau éponge économique, 219
Gâteau éponge ou gâteau roulé, 221
Gâteau éponge roulé, 222
Gâteau étagé à la crème d'orange, 226
Gâteau étagé aux fraises, 226
Gâteau exquis, 230
Gâteau froid au chocolat, 239
Gâteau jonquille, 220
Gâteau meringué, 238
Gâteau renversé aux ananas, 238
Gâteau roulé, 221
Gâteau soleil, 220
Gâteau surprise, 218
Gâteau vite fait aux dattes, 225
Glaces
Glace « 7 minutes », 247
Glace « 7 minutes » à la guimauve, 248
Glace « 7 minutes » au café, 248
Glace « 7 minutes » au caramel, 248
Glace « 7 minutes » au caramel et aux noix, 248
Glace « 7 minutes » au chocolat, 248
Glace à la guimauve, 251
Glace au beurre nº 1, 252
Glace au beurre nº 2, 252
Glace au chocolat à la guimauve, 251
Glace au chocolat (pour bûche de Noël), 250
Glace au chocolat (pour éclairs au chocolat), 251
Glace au fondant, 251
Glace au fromage « à la pie », 252
Glace au sirop d'érable, 248
Glace au sucre d'érable, 250
Glace aux fruits, 252
Glace bouillie, 247
Glace bouillie au chocolat, 247
Glace bouillie au sucre brun, 247
Glace bouillie au sucre d'érable, 247
Glace crémeuse au chocolat, 250
Glace « fudge » au chocolat, 250
Glace meringuée, 248
Glace meringuée aux fruits, 250
Glace moka, 252
Glace moka au cacao, 252
Glace rapide, 252
Glace rapide brillante, 253
Glace royale, 253
Glace royale (pour décorer) nº 1, 253
Glace royale (pour décorer) nº 2, 253
Grands-pères (dans le sirop d'érable), 313
Île flottante, 327
Macarons
Macarons au chocolat, 258
Macarons nº 1, 257
Macarons nº 2, 258
Meringues
Meringues à la crème, 321
Meringues à la crème glacée, 321
Meringue italienne, 322
Meringue italienne congelée, 341
Meringue nº 1, 320
Meringue nº 2, 320
Meringues sèches (méthode), 320
Meringues tendres (pour décorer gâteaux et tartes), 321
Mille-feuilles, 285
Mousses
Mousse à l'ananas, 323
Mousse à l'érable, 323
Mousse à l'orange, 322
Mousse au sucre d'érable, 323
Mousse aux fruits, 324
Mousse glacée au chocolat, 344
Mousse glacée aux fruits nº 1, 345
Mousse glacée aux fruits nº 2, 345
Muffins
Muffins (méthode et formule-type), 308
Muffins à la farine d'avoine, 309
Muffins au son, 309
Neige au citron, 327
Neige aux œufs, 328
Pains
Méthode et formule-type, 294-298
Pain à l'orange, 300

- Pain au chocolat, 300
- Pain au lait, 298
- Pain aux fruits, 305
- Pain aux raisins, 299
- Pain croûté de ménage, 298
- Pain de blé entier (50 %), 299
- Pain de céréale au germe de blé, 300
- Pain de son nº 1, 299
- Pain de son nº 2, 299
- Pain doré, 313
- Petits pains au réfrigérateur, 303
- Petits pains au réfrigérateur au blé entier, 304
- Petits pains fourrés, 307
- Petits pains pour les goûters, 305

Parfait au café, 342
Parfait blanc des anges, 342
Pâte à frire nº 1 (formule-type), 288
Pâte à frire nº 2, 288
Pâte brisée (méthode et formule-type), 268-270
Pâte brisée, 271
Pâte brisée à l'orange, 271
Pâte brisée fine sucrée, 271
Pâte brisée plus riche, 271
Pâté de Noël (au mince-meat) nº 1, 280
Pâté de Noël nº 2, 281
Pâte demi-feuilletée, 287
Pâte feuilletée (méthode et formule-type), 282-286
Pâte sucrée au levain (formule-type), 304
Petits fours glacés, 239
Petits rocs, 256
Pommes farcies aux raisins, 313
Poudings
- Pouding à la neige, 322
- Pouding à la reine, 318
- Pouding au chocolat, 315
- Pouding au citron, 314
- Pouding au pain, 317
- Pouding au pain à la canadienne, 314
- Pouding au riz, 315
- Pouding au suif, 318
- Pouding aux dattes, 316
- Pouding aux fraises, 316
- Pouding aux fruits nº 1, 316
- Pouding aux fruits nº 2, 317
- Pouding aux pommes, 317
- Pouding boule de neige, 318
- Pouding chômeur, 314
- Pouding « Diplomate », 312
- Pouding glacé, 342

Préparation aux ananas (pour garnir les barquettes), 287
Présidents, 285
Riz à l'impératrice, 329
Rouleaux, 286
Roulés au sirop d'érable, 315
Sauces sucrées
- Sauce à l'arrow-root, 331
- Sauce à l'érable, 332
- Sauce à l'orange, 334
- Sauce à la cassonade, 331
- Sauce à la crème au beurre, 332
- Sauce à la crème fouettée, 331
- Sauce à la noix de coco, 334
- Sauce à la vanille, 332
- Sauce au beurre, 331
- Sauce au caramel, 336
- Sauce au chocolat, 332
- Sauce au chocolat, 334
- Sauce au citron, 187
- Sauce au citron, 334
- Sauce au jus de fruit, 334
- Sauce au sucre à la crème, 335
- Sauce aux fruits, 335
- Sauce caramélisée, 332
- Sauce claire aux jaunes d'œufs, 335
- Sauce « dure », 335
- Sauce épaisse aux jaunes d'œufs, 335
- Sauce mousseuse, 336

Savarin au rhum, 320
Sorbets
- Sorbet à l'ananas, 344
- Sorbet à l'orange, 344
- Sorbet au citron, 342

Soufflés sucrés
- *Méthode*, 319
- Soufflé au café, 319
- Soufflé au chocolat, 319
- Soufflé aux fruits, 319

Surprises aux fruits, 244

Tartes
- Tarte à l'ananas, 272
- Tarte à l'orange, 274
- Tarte à la citrouille, 275
- Tarte à la mélasse, 275
- Tarte à la rhubarbe, 278
- Tarte au butterscotch, 272
- Tarte au caramel, 273
- Tarte au chocolat, 273
- Tarte au citron, 273
- Tarte au sucre d'érable, 278
- Tarte au suif n° 1, 275
- Tarte au suif n° 2, 276
- Tarte aux abricots, 272
- Tarte aux flocons de maïs, 276
- Tarte aux fruits frais, 276
- Tarte aux œufs, 277
- Tarte aux pêches, 272
- Tarte aux pommes, 277
- Tarte aux raisins n° 1, 277
- Tarte aux raisins n° 2, 278
- Tarte chiffon au citron, 274
- Tarte chiffon aux fraises, 276
- Tarte fanchonnette à la citrouille, 275
- Tarte Saint-Honoré, 286
- Tarte soufflée à l'orange, 277
- Tartelettes au sirop d'érable, 280
- Tartelettes au sucre d'érable « de chez nous », 278

Torsade aux noix, 307
Tresse bohémienne, 306

FARCES

Méthode, 194
Farce à la saucisse, 195
Farce au céleri, 195
Farce au foie et au riz, 196
Farce au fromage, 195
Farce au jambon, 195
Farce au pain et abattis de volaille, 195
Farce au pain (formule-type), 195
Farce au poulet, 196
Farce au riz, 197
Farce aux abattis de volaille, 195
Farce aux canneberges, 197
Farce aux carottes, 195
Farce aux champignons, 196
Farce aux fines herbes, 195
Farce aux fruits, 197
Farce aux groseilles, 197
Farce aux huîtres, 197
Farce aux noix et aux champignons, 196
Farce aux œufs, 195
Farce aux oignons, 197
Farce aux oignons et à la sauge, 198
Farce aux pommes de terre, 195
Farce aux pommes de terre et au pain, 196
Farce aux raisins, 195

GELÉES

Méthode, 372-374
Gelée à la menthe, 374
Gelée de canneberges (atocas), 375
Gelée de gadelles, 375
Gelée de groseilles, 375
Gelée de pommes et ananas, 375
Gelée de pommes et bleuets, 375
Gelée de pommes et canneberges, 375
Gelée de pommes et cerises, 375
Gelée de pommes et mûres, 375
Gelée de pommes et pêches, 375
Gelée de pommes et pommettes, 375
Gelée de pommes et rhubarbe, 375
Gelée de raisins, 375

LÉGUMES

Artichauts
- *Méthode*, 53
- Fonds d'artichauts, 53

Asperges
- *Méthode*, 56
- Asperges à la crème, 56
- Asperges à la sauce au fromage, 57
- Asperges au gratin, 57

Aubergines
- *Méthode*, 57
- Aubergine farcie, 60
- Aubergine sautée, 60
- Aubergines au four, 57
- Aubergines en escalopes, 60

Betteraves
- *Méthode*, 60

Betteraves à la campagnarde (Harvard), 61
Betteraves à la « polonaise », 61
Carottes
Carottes à la ménagère, 61
Carottes grillées, 61
Céleri
Céleri au four, 62
Croquettes de céleri, 62
Champignons
Champignons à la crème, 62
Champignons sautés, 62
Chou
Méthode, 63
Chou au gratin, 63
Chou blanc et céleri marinés, 384
Chou braisé, 63
Chou farci, 63
Choux de Bruxelles
Méthode, 64
Choux de Bruxelles à la crème, 64
Choux de Bruxelles au beurre, 64
Choux-fleurs (méthode), 64
Citrouille en cubes au four, 65
Concombres farcis, 65
Courgettes sautées à l'ail, 65
Endives au jambon, 65
Épinards
Épinards à la crème, 66
Épinards au gratin, 66
Fèves au lard
Fèves au lard, 66
Fèves au lard aux tomates, 68
Haricots verts sautés, 68
Oignons
Oignons à la crème, 68
Oignons au four, 69
Oignons farcis, 69
Oignons glacés, 69
Oignons grillés, 68
Poireaux à la crème, 72
Poivrons farcis, 69
Pommes de terre
Croquettes de pommes de terre, 74
Galettes de pommes de terre, 74
Pommes de terre à l'étuvée, 75
Pommes de terre à la maître d'hôtel, 75
Pommes de terre à la ménagère, 74
Pommes de terre au fromage gratinées, 76
Pommes de terre au lard, 75
Pommes de terre délicieuses, 72
Pommes de terre « duchesse », 73
Pommes de terre en coquilles, 72
Pommes de terre en escalopes, 75
Pommes de terre en purée, 72
Pommes de terre farcies, 74
Pommes de terre lyonnaises, 76
Pommes de terre soufflées, 73
Rosettes de pommes de terre au fromage, 73
Purée de navet au gratin, 68
Purée de panais, 69
Purée savoureuse, 73
Salsifis
Méthode, 76
Salsifis au jus, 76

MARINADES
Betteraves au vinaigre, 380
Choux-fleurs marinés, 382
Concombres mûrs marinés, 382
Cornichons au vinaigre, 382
Fruits épicés, 382
Ketchup aux tomates rouges, 384
Ketchup non cuit, 380
Ketchup sucré aux tomates rouges et aux fruits n° 1, 381
Ketchup sucré aux tomates rouges et aux fruits n° 2, 381
Marinade aux canneberges, 385
Marinade aux fruits, 385
Marinade aux légumes, 385
Marinade aux poivrons et céleri, 383
Marinade aux poivrons et tomates, 384
Oignons blancs au vinaigre, 382
Rhubarbe marinée, 385
Tomates et céleri épicés, 384
Tomates vertes marinées, 381

MARMELADES
Écorces de fruits confites, 379
Marmelade aux trois fruits, 376

Marmelade d'ananas et d'oranges, 378
Marmelade d'orange, 376
Marmelade de citrouille, 377
Marmelade de courges et d'ananas, 376
Marmelade de pommes et oranges, 378
Marmelade de prunes nº 1, 378
Marmelade de prunes nº 2, 378
Marmelade de rhubarbe, 377
Marmelade de rhubarbe et d'ananas, 377
Marmelade de rhubarbe et d'oranges, 377
Marmelade de rhubarbe
  et de groseilles, 377
Marmelade de tomates jaunes, 378
Marmelade surprise, 379

MAYONNAISES
Méthode, 192
Mayonnaise à l'huile, 192
Mayonnaise nº 1, 193
Mayonnaise nº 2, 193
Mayonnaise rapide à l'huile, 192

ŒUFS
Crêpes
- Crêpes, 48
- Crêpes au lait sur, 48
- Crêpes au lard, 49
- Crêpes aux céréales, 50
- Crêpes canadiennes, 48
- Crêpes suzette, 48
- Galettes de sarrasin, 49

Gaufres
- Gaufres, 50
- Gaufres au citron ou à l'orange, 50
- Gaufres aux pommes, 50

Œufs à la béchamel, 43
Œufs à la châtelaine, 44
Œufs à la coque, 43
Œufs à la créole, 44
Œufs aux épinards, 44
Œufs farcis à l'avocat et aux crevettes, 45
Œufs pochés, 44
Omelettes
- Omelette type, 45
- Omelette au four, 45
- Omelette soufflée, 46

Soufflés
- Soufflé au brocoli, 47
- Soufflé aux carottes, 47
- Soufflé nº 1, 46
- Soufflé nº 2, 46
- Soufflé nº 3, 46
- Soufflé sucré à la citrouille, 47

Timbales aux œufs, 47

POISSONS
Méthode, 153-155
Alose au four, 158
Anguille à la tartare, 158
Beignets de poisson, 165
Boulettes de poisson, 167
Brochet au gratin, 158
Coquilles de poisson au gratin, 167
Croquettes de poisson, 166
Esturgeon en ragoût, 159
Esturgeon rôti et bacon, 159
Filets à la maître d'hôtel, 159
Filets d'aiglefin ou de sole en turbans, 167
Filets de flétan, 157
Filets de flétan au four, 157
Filets de morue en turbans, 163
Filets de poisson farcis, 163
Flétan sauté, 158
Fumet, 32
Harengs bouillis, 159
Maquereau au beurre, 162
Maquereau farci, 162
Matelote d'anguille, 158
Matelote de poisson, 157
Morue à la ménagère, 162
Morue frite, 162
Morue gratinée, 163
Morue grillée, 162
Mousseline de saumon, 164
Pain de poisson, 164
Petits poissons blancs frits, 165
Poisson au court-bouillon, 156
Poisson cuit à la vapeur, 156
Poisson cuit dans le lait, 157
Poisson farci, 156
Poisson rôti, 156
Thon et champignons en casserole, 165

Timbales de poisson, 166
Tranches d'aiglefin sautées, 164
Quenelles de poisson, 166

PORC
Méthode, 111-112
Carré de porc à l'orange, 113
Côtelettes de porc farcies, 113
Gelée de viande, 120
Graisse de rôti, 112
Grillades à la sauce blanche, 118
Jambon à l'espagnole, 119
Jambon cuit à l'eau, 118
Jambon cuit au four, 118
Jambon glacé, 118
Mousse de jambon, 119
Pain de jambon glacé, 119
Pâté à la viande, 114
Petit cochon de lait, 117
Ragoût de boulettes de porc, 114
Ragoût de pattes de porc, 114
Rôti de porc, 112
Tourte canadienne, 117
Tourte de porc frais, 117
Tourtière, 117
Tranches de porc, 113

RECETTES DE NOS CANADIENS D'AUTREFOIS
Beignes de grand-mère, 210
Beignets aux bleuets, 206
Bœuf à l'ancienne mode, 203
Crêpes, 206
Crêpes de foie de porc ou de veau, 204
Fèves au lard, 206
Fricot acadien, 204
Fricot de poisson, 205
Gigot de veau à l'étouffée, 204
Gonflés, 210
Grands-pères à la Michel, 210
Morue fraîche au court-bouillon, 205
Œufs au pain, 207
Œufs dans le sirop, 207
Pain de Savoie « grand-mère », 210
Pain mollet au seigle, 211
Pâté de Pâques, 204
Pâté de viande (à la façon de grand-mère), 205
Petite bière d'épinette, 211
Potage à la citrouille, 202
Potage aux pommes de terre, 202
Pouding à l'érable, 208
Pouding à la citrouille, 207
Pouding au suif de Noël, 209
Pouding au suif et à l'érable, 208
Pouding aux bleuets, 209
Soupe aux légumes, 203
Soupe aux oignons et au pain, 203
Tarte au sirop d'érable, 207
Tourtière à l'ancienne, 205
Tracas, 211

SAUCES
Méthode, 181-184
Sauce à la menthe, 189
Sauce à la normande, 189
Sauce acidulée, 188
Sauce allemande, 185
Sauce au beurre n° 1, 186
Sauce au beurre n° 2, 186
Sauce au cari, 187
Sauce au céleri, 185
Sauce au fromage, 185
Sauce au pain, 189
Sauce aux abattis de volaille, 186
Sauce aux champignons, 187
Sauce aux groseilles, 189
Sauce aux raisins, 190
Sauce aux tomates, 192
Sauce « barbecue », 186
Sauce béarnaise, 188
Sauce blanche (sauce béchamel), 185
Sauce blanquette, 185
Sauce brune, 186
Sauce Colbert, 188
Sauce créole, 187
Sauce hollandaise, 187
Sauce lyonnaise, 189
Sauce maître d'hôtel, 188
Sauce mousseline, 188
Sauce Newburg, 172
Sauce poivrade, 190

Sauce poulette, 185
Sauce princesse, 190
Sauce ravigote, 190
Sauce rémoulade, 190
Sauce Robert, 190
Sauce soubise, 191
Sauce suprême, 191
Sauce tartare, 191
Sauce tomate à la crème, 191
Sauce type pour viandes rôties, 185
Sauce veloutée, 185

SOUPES ET POTAGES
Méthode, 21-25
Accompagnements de potages
  Biscuits salés, 37
  Croûtons, 37
  Croûtons au fromage, 37
  Pailles au fromage, 37
Bouillon aux tomates, 27
Bouillon de bœuf, 26
Bouillon de poulet, 26
Bouillon de viande et consommé (méthode et recette de base), 21
Clam chowder, 32
Consommé à la royale, 26
Crème à l'oignon et aux pommes de terre, 31
Crèmes de légumes (recette de base), 30
Crème de tomates, 30
Potage à la farine d'avoine, 31
Potage au poulet, 26
Potage au riz et au poireau, 30
Potage parmentier, 28
Potage printanier, 27
Potages à base de bouillon de légumes (méthode et recette de base), 25
Potages à base de bouillon de viande (méthode et recette de base), 23
Soupe à l'oignon à la française, 27
Soupe à l'orge, 28
Soupe au chou, 27
Soupe au pain, 28
Soupe au poisson « Chowder », 32
Soupe au riz aux tomates, 27
Soupe aux huîtres nº 1, 31
Soupe aux huîtres nº 2, 31
Soupe aux moules, 32
Soupe aux pois, 28

TERRINES
Cretons, 38
Terrine (formule-type), 39
Terrine de bœuf à la paysanne, 39
Terrine de caneton aux olives, 40
Terrine de foie de veau, 41
Terrine de lièvre, 39
Terrine de volaille, 40
Tête fromagée, 38

VEAU
Méthode, 99
Blanquette de veau, 100
Coquilles de veau, 103
Côtelettes de veau à la purée, 100
Croustades de viande blanche, 103
Épaule de veau farcie, 102
Fricandeau glacé, 100
Longe de veau à la fermière, 102
Longe de veau rôtie, 102
Pâté chaud, 103
Roulade de veau, 101
Veau en casserole, 101

VOLAILLE ET GIBIER
Méthode, 129-131
Canard à la québécoise, 142
Canard rôti, 141
Canard sauvage, 142
Caneton farci, 141
Cipâte, 144
Civet, 146
Coq au vin, 140
Cuisson du gros gibier (méthode), 146
Cuissot de chevreuil rôti, 147
Dinde rôtie, 141
Faisan (méthode), 144
Faisan rôti, 144
Lièvre et lapin (méthode), 145-146
Lièvre ou lapin braisé, 146
Marinade pour le gros gibier, 147
Marinade pour le petit gibier, 146
Oie braisée à l'ancienne, 143

Oie rôtie, 143
Perdrix au chou, 144
Poulet
- Fricassée au poulet, 140
- Galantine de volaille désossée, 137
- Mousse au poulet, 138
- Pâté chaud au poulet, 140
- Pâtés individuels au poulet, 139
- Poule au riz, 133
- Poule au riz à l'espagnole, 138
- Poule bouillie, 132
- Poule braisée, 132
- Poulet à l'impératrice, 139
- Poulet à la duchesse, 134
- Poulet à la Pompadour, 136
- Poulet à la sauce veloutée, 133
- Poulet au riz au gratin, 134
- Poulet désossé rôti, 138
- Poulet en aspic, 138
- Poulet frit, 136
- Poulet grillé, 134
- Poulet grillé « Barbecue », 134
- Poulet rôti, 132
- Soufflé au poulet, 137
- Suprêmes de poulet, 136
- Tourte de volaille en croûte, 143

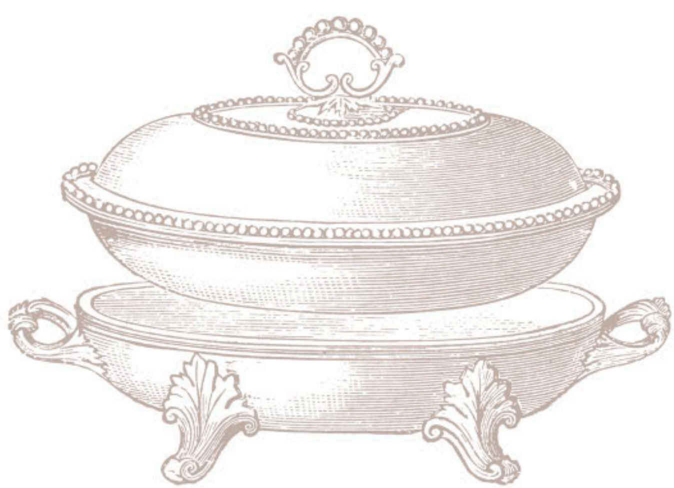


Table des matières



Mot de l'auteur 9
Avant-propos de l'éditeur 11
Préface de 1926 14
Avant-propos de 1948 16
Lexique 18

LES ENTRÉES • 21

Les soupes et les potages 21
    Les accompagnements de potages 37
Les terrines 38

LES ŒUFS ET LES CRÊPES • 43

LES LÉGUMES • 53

LES VIANDES, LA VOLAILLE ET LE GIBIER • 79

Le bœuf 79
Le veau 99
L'agneau 105
Le porc 111
La charcuterie et les abats 121
La volaille et le gibier 129

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES COQUILLAGES • 153

Les poissons 153
Les crustacés et les coquillages 168

LES SAUCES ET LES FARCES • 181

Les sauces 181
Les farces 194

Recettes de nos Canadiens d'autrefois 202

LES DESSERTS • 213

Les gâteaux 213
    Les garnitures 244
    Les glaces 247
Les biscuits et les croquants 254
La pâtisserie 268
    La pâte brisée : tartes 268
    La pâte feuilletée 282
    La pâte à frire : beignets, beignes et croquignoles 288
    Les pains : pains, galettes, brioches, muffins 294
Les crèmes, les sauces sucrées, les poudings, les mousses, les meringues et les soufflés 310
Les desserts glacés 338

LES BONBONS • 347

LES CONFITURES, LES GELÉES, LES MARMELADES ET LES MARINADES • 369

Les confitures 369
Les gelées 372
Les marmelades 376
Les marinades 380

LA MISE EN CONSERVE ET LA CONGÉLATION • 387

Index 400

TABLEAUX

Congélation des légumes 396
Conserves de fruits 393
Conserves de légumes 390
Conserves de viande 391
Crèmes économiques 311
Gelées de fruits 375
Préparation des légumes et cuisson au naturel 54

ENCARTS

Axiomes de *La cuisine raisonnée* (1919) 5
Propreté de la cuisine et de la cuisinière (1919) 33
Tenue à table (1943) 58
Choix et achat (1954) 67
Manger (1943) 77
La cuisine (1943) 82
Importance de l'art d'utiliser les restes (1926) 98
Réceptions intimes (1943) 104
Réveillon de Noël (1936) 116
L'art de recevoir (1936) 148
Le service (1943) 175
Budget (1943) 200
La batterie de cuisine (1936) 228
Fête des rois (1943) 232
Souper du dimanche soir (1943) 330
La conservation des aliments (1954) 337
La cuisson du sucre (1936) 364

Crédits photographiques

Archives des Sœurs de la Congrégation de Notre-Dame (Montréal)
Pages 2, 6-7, 8, 10, 14, 24, 41, 58, 101, 109, 120, 149, 177, 193.

Archives nationales du Québec
Centre de Montréal
Pages 52, 78, 165, 235 : Fonds Conrad Poirier.
Pages 147, 160-161, 198-199, 365 : Fonds Joseph Mercure.

Centre de Québec
Pages 70-71, 83, 85, 107, 115, 145, 223, 281, 368, 383, 386, 398-399 : Fonds Omer Beaudoin.
Page 29 : Fonds E.-L. Désilets.
Page 397 : Fonds Benoît Brouillette.

Musée des beaux-arts de Montréal
(Photos : Musée des beaux-arts de Montréal)
Page 25 : Soupière, 1870-1886 (Don de F. Cleveland Morgan).
Page 59 : Plat à confiture, 1850-1870 (Legs Grace B. Norris).
Page 104 : Assiette, 1800 (Legs F. Cleveland Morgan).
Page 175 : Pichet, vers 1820 (Achat).
Page 179 : Théière, 1845-1851 (Achat, legs Horsley et Annie Townsend et dons des amis du Musée).
Page 366 : Plat à céleri, 1785-1810 (Don d'Isabel Macdonald).

Musée McCord d'histoire canadienne
(Archives photographiques Notman)
Page 305 : Four à pain, Murray Bay, Québec, 1898 (N° 3293).
Page 333 : Cuisine de la résidence de C. B. Thorn, Montréal, Québec, 1934 (N° 25411).

Corbis / Magmaphoto.com
Couverture et pages 20, 21, 34-35, 77, 125, 131, 141, 169, 173, 201, 274, 279, 321, 343, 346 : © Bettmann / Corbis / Magmaphoto.com.
Pages 95, 135, 180, 212, 249, 257, 261, 387 : © H. Armstrong Roberts / Corbis / Magmaphoto.com.
Pages 116, 152, 357, 371 : © Hulton-Deutsch Collection / Corbis / Magmaphoto.com.
Page 42 : © Minnesota Historical Society / Corbis / Magmaphoto.com.
Page 51 : © Horace Bristol / Corbis / Magmaphoto.com.
Page 163 : © Josef Scaylea / Corbis / Magmaphoto.com.
Page 174 : © Condé Nast Archive / Corbis / Magmaphoto.com.
Page 292 : © Christie's Images / Corbis / Magmaphoto.com.
Page 301 : © Corbis / Magmaphoto.com.

Achevé d’imprimer
sur les presses de l’Imprimerie Transcontinental
au mois de décembre 2004
Québec (Canada)